

## ご存じですか？

## すばらしい「牡蠣」の栄養主成分

「牡蠣」とは、ウグイスガイ目イタボガキ科に属する二枚貝の総称で、主に食用とされるのは、真牡蠣や岩牡蠣など大型の種類です。豊富な栄養をバランスよく含む「海のミルク」とも呼ばれています。冬が「牡蠣」の旬なのは、寒さによって冷やされた海水中に「牡蠣」の餌となるプランクトンが大量発生するため、それをたっぷりと吸収した「牡蠣」は、身も太り美味しくなって、さらに栄養もたっぷりだからです。「牡蠣」は縄文時代ごろから食用とされ、室町時代ごろには養殖も行われるようになったようです。日本ではもちろん、世界的にも広く食用とされ、一般的に魚介類の生食を嫌う欧米でも、「牡蠣」は例外的に生食文化が発達した食材です。特に生牡蠣はフランス料理の定番オードブルとなっています。



Oyster

## 「牡蠣」に含まれる栄養素はこんなにいっぱい！

「牡蠣」は、ミネラル、ビタミン、アミノ酸などをバランスよく含む総合栄養食品で、なかでも亜鉛の量はダントツ！ 亜鉛をはじめとする14種類のミネラルやビタミンB12をはじめとする8種類のビタミン、タウリンをはじめとする19種類のアミノ酸、グリコーゲンをバランスよく豊富に含み、現代人にとって生命活動の維持に欠かせない栄養がたっぷりのすばらしい食品なのです。



牡蠣の主な栄養素

亜鉛	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肝臓でのアルコール分解を助ける</li> <li>● 肝臓の解毒作用を強化する</li> <li>● カルシウムの吸収促進</li> <li>● 味覚・嗅覚を正常に保つ</li> <li>● コレステロールの沈着を減らす</li> <li>● 性機能を高める</li> </ul>
タウリン	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 胆汁の分泌を促し、脂肪の消化を助ける</li> <li>● 肝臓の解毒作用を強化する</li> <li>● ビリルビンの排泄を促進し、肝細胞の障害を改善する</li> <li>● 糖尿病や高血圧の予防・改善</li> <li>● アルコール障害の改善</li> <li>● 疲労回復を促す</li> </ul>
グリコーゲン	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動エネルギーの源</li> <li>● 美肌作用</li> <li>● 疲労回復を促す</li> <li>● 持久力をつける</li> </ul>
アミノ酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体内で「酵素」の原料となる。</li> <li>● 肝臓では代謝酵素となり、肝臓のいろいろな働きを助ける</li> <li>● 疲労回復</li> <li>● 免疫力強化</li> <li>● ダイエット</li> <li>● 美肌作用</li> </ul>

次のページからは牡蠣の効能・効果について詳しくご紹介します！

## 健康 TOPICS

第1回  
ちょっとカラダにいいお話

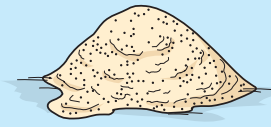
## 酵母エキス(トルラ酵母)と野葡萄

今回は、一般的にはあまり知られていませんが、健康を応援する栄養素として最近注目されている「酵母エキス」と、古くから漢方薬などにも用いられてきた「野葡萄」の効果・効能についてです。

### 酵母エキス(トルラ酵母エキス)

#### トルラ酵母エキスとは？

酵母とは、果実の表面や土壌など、自然界に幅広く存在する菌で、日本では、これをパンや酒、味噌、醤油などの食品加工に用いることにより豊かな食文化を築いてきました。近年では天然の調味料としても利用されています。また、ドイツでは栄養補助食品として利用されているほか、世界各国でも数多くの食品に利用されています。「トルラ酵母エキス」は、酵母内のシステイン・グルタミン酸・グリシンの3種類のアミノ酸からなるグルタチオンを高含有させたもので、体内の細胞を酸化から守ってくれる抗酸化物質です。健康食品としても注目を集めているほか、最近ではグルタチオンの美肌効果が認められ、シミ対策用の医薬品にも配合されています。



#### トルラ酵母の効能・効果

- **解毒作用**  
喫煙、飲酒、食品添加物、農薬、大気、水などに含まれる有害な物質を体外へ排出する働きを助けます。
- **活性酸素の除去**
- **美肌効果**  
グルタチオンはメラニンの生成に関与する酵素チロシナーゼの活性化を防ぎます。

### 野葡萄(ノブドウ)

#### 野葡萄とは？

ノブドウ属ぶどう科の落葉つる植物で、日本各地の山野に広く自生する野草ブドウです。果実は球状で、淡緑色から紫色、黒紫へと変化します。大変薬効に優れ、古くから漢方薬として役立てられてきました。薬としての主役は、一見目立つ「実」ではなく「莖葉」や「根茎」で、民間薬としての人気は高いようです。ノブドウは各種ガン、肝臓病、リウマチ、ゼンソクなどに効果の高い高分子多糖類を含んでいて、最近では内服によって効果があることが体験的に報告されています。中国でも抗ガン作用に注目を集めているほか、黄疸、肝炎、肺結核、骨髄炎、乳腺炎、リンパ腺炎、中耳炎、排尿痛、打撲傷、骨折、肩凝り、腰痛、神経痛、かすみ目、前立腺肥大、不整脈、口内炎、農夫症、湿疹、糖尿病、水虫などにも使われ、効果があったことが報告されています。



#### 野葡萄の効果・効能

- **リウマチなどの神経痛や関節炎の症状を緩和**
- **洗眼**  
根を煎じて洗眼すると目の充血をおさえることができます。

### まめ知識

#### 牡蠣の加熱調理用と生食用の違い

市販されているパックの牡蠣には「加熱調理用」と「生食用」があります。この違いを「鮮度の違い」と思っている方が多いようですが、実は、鮮度は全く同じで処理工程の違いなのです。それぞれ用途に合わせて使い分けましょう。



#### 生食用

生で食べるためのものなので、入念に滅菌処理が施されています。雑菌は死滅しており、水洗いしなくても、充分安心してそのまま水を切って生で食べられます。ただし、しっかりと滅菌処理されるので、旨味成分は減少。だから加熱調理に生食用を使うのはおすすめできません。

#### 加熱調理用

滅菌処理されていないことが多いので、調理前に塩でよくみ水でしっかりと洗いましょう。生食用よりコクも旨味も上です。雑菌が残っているので、調理時には75度以上で1分間以上加熱すること。しかし、加熱するとミネラルやビタミンB群が損失されるので、栄養的には生食用より劣ります。





# 「牡蠣」のすぐれた

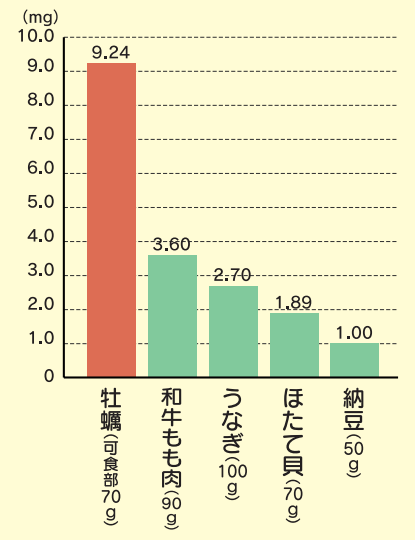
# 効能・効果

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれるほど栄養素が豊富。世界各国で認められる総合栄養食品です。その「牡蠣」に秘められたパワーをご紹介します。

## 亜鉛 Zn のチカラに注目!!

### 「牡蠣」には 亜鉛がたっぷり!

海中から取り込んだ栄養素を濃縮して溜め込む性質をもつ牡蠣。その豊富な栄養素の中でも特に多く含まれる亜鉛は、100g中に約13mgと、他の2枚貝と比べても、なんと10倍以上の量を濃縮して保有しているのです。また、ウナギやホタテなどの食品と比較しても高い含有量を誇っています。



亜鉛を多く含む食品(1食分)

科学技術庁資源調査会編「五訂日本食品標準成分表」より

### 亜鉛の役割とは?

亜鉛は人間の生命活動に欠かせない必須ミネラルのひとつで、体内での様々な働きをスムーズにするサポート役です。多くは血液中に存在し、新しい細胞をつくって骨などの成長を助けるほか、酵素の活性化や創傷の治癒などにも深く関わっています。

亜鉛不足度チェック

チェック数の多い人は要注意!

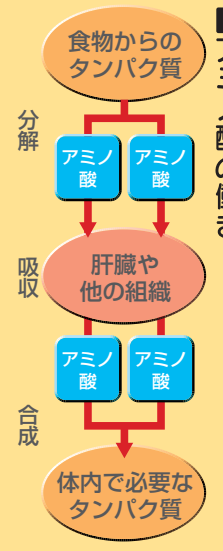
- 最近疲れやすい
- 抜け毛が増えた
- 視力が落ちてきた
- 皮膚が乾燥しやすい
- 食べものの味が薄く感じる
- 貧血を起こしやすくなった
- 爪が変形している
- 伸びるのが遅い
- ケガをすると治りが遅い
- にきびがしやすい
- カゼをひきやすい



### まだまだあります からだにうれしい栄養成分

#### アミノ酸

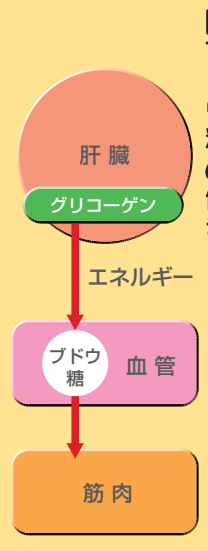
人体の約20%を構成しているタンパク質(アミノ酸)は、各臓器や筋肉、骨などに働きかけて身体機能を支えています。牡蠣には、体内では合成できない必須アミノ酸をはじめとする19種類のアミノ酸がバランスよく、かつ豊富に含まれています。



■アミノ酸の働き

#### グリコーゲン

牡蠣に含まれる糖質の50%はグリコーゲンです。グリコーゲンは肝臓に負担をかけることなく利用され、即効性の高い活動エネルギーとなります。摂取することで活力が高められ、疲労を回復します。グリコーゲンが不足すると持続力が低下します。



■ブドウ糖の働き

#### タウリン

牡蠣に含まれるタウリンは、アミノ酸の一種で、体内の至るところで優れた効果をあらわします。肝臓に溜まった中性脂肪を排出するほか、アルコールの分解を早め、肝臓への負担を軽くします。

また、糖尿病や脳卒中、肝臓病など、生活習慣病の原因となるコレステロール値を下げる働きもあります。心臓機能の強化にも効果があり、心臓の収縮・弛緩の際に入出力するカルシウムの量をコントロールして、心臓の正常な動きを支えます。



■タウリンの働き

### 毎日の健康に役立てたい、亜鉛のパワー!

#### 味覚を正常に保つ

舌にある味蕾に働きかけて細胞の新陳代謝を活発にすることによって、味を感じられなくなったり、甘味を苦味と認知するといった症状を改善し、正常な味覚を維持します。

#### 生殖機能を活性

性ホルモンの分泌を促進します。女性の場合は生理不順を改善し、妊娠を継続させる働きがあります。男性の場合は前立腺障害を予防するなどの効果があります。

#### 免疫力の向上

免疫細胞を活性化させ、粘膜を保護して、風邪をひきにくい強いからだをつくれます。また、活性酸素を除去する酵素の働きを助け、生活習慣病の予防に効果があります。

#### 肝臓・すい臓をサポート

肝臓でのアルコール分解を助け、二日酔いを防止します。また、すい臓におけるインスリンの分泌を促進し、糖尿病を改善する働きがあります。

#### イライラを解消

神経細胞間の伝達をスムーズにして記憶力の低下、イライラやうつを予防します。また、脳の機能を活発にして精神を安定させる効果があります。

#### お肌の健康促進

細胞の新陳代謝を促す働きで、皮膚の生まれ変わりを助け、みずみずしい肌を保ちます。また、髪に必要なタンパク質を合成し抜け毛の少ないつややかな髪をつくれます。

### 「牡蠣」は美容と健康を目指す女性の強い味方!

#### 更年期障害でお悩みの方に

バランスのとれた牡蠣の栄養成分が総合的に作用し、基礎代謝を高めて、多くの女性が経験する更年期障害や自律神経失調症を改善するほか、低血圧、冷え、便秘、生理不順などの悩みを解消します。



#### 鉄欠乏性貧血を予防

貧血の70%は、ヘモグロビンの重要な材料のひとつである鉄分が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。鉄のヘモグロビン合成に不可欠な「銅」を豊かに含んだ牡蠣を補給することで予防できます。



#### 美しい肌とつややかな髪に

牡蠣に含まれる亜鉛は、皮膚の再生を促進する働きがあります。メラニン色素の代謝を活発にし、シミのない美しい肌へと導きます。また、育毛を促進してつややかな髪をつくれます。

